



ฉันจะคอยเฝ้าสังเกตอาการ COVID-19 ของฉันได้อย่างไร?

20 กรกฎาคม 2022

หากคุณตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นบวกและคุณกำลังพักฟื้นที่บ้าน คุณสามารถสังเกตสุขภาพของตัวเองได้ด้วยความช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้ให้การดูแลสุขภาพของคุณ การจดอาการประจำวันของคุณไว้จะสามารถช่วยให้คุณดูว่าอาการของคุณกำลังดีขึ้นหรือไม่ หรือคุณควรไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลหรือไม่

ผู้ป่วยติด COVID-19 ส่วนมากมีอาการไม่รุนแรงและสามารถจัดการดูแลได้ที่บ้าน บางคนที่มีความเสี่ยงสูงกว่าอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสโดยเฉพาะที่ผู้ดูแลสุขภาพของพวกเขาสั่ง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้มีสิทธิได้รับการรักษา COVID-19 ด้วยการรับประทานยา ไปที่ www.health.gov.au/covid19-translated

ฉันต้องจดอาการอะไรทุกวัน?

การจดอาการของคุณไว้ทุกวันระหว่างที่คุณไม่สบายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ จดว่าอาการ COVID-19 ของคุณกำลังดีขึ้น เหมือนเดิม หรือกำลังทรุดลง นี่จะสามารถช่วยให้คุณและแพทย์ของคุณทราบว่าอาการของคุณรู้สึกอย่างไร สำหรับทุก ๆ วันที่คุณกำลังฟื้นไข้ จด:

- อุณหภูมิของคุณ (เพื่อเช็คว่าคุณมีไข้หรือไม่)
- คุณหายใจเร็วแค่ไหน
- คุณหายใจลำบากหรือหายใจไม่ทั่วท้องหรือไม่
- คุณไอหรือไม่และไอรุนแรงแค่ไหน
- คุณเจ็บปวดกล้ามเนื้อหรือไม่
- คุณปวดศีรษะหรือไม่
- คุณรู้สึกเหนื่อยหรือไม่
- คุณอาเจียนหรือท้องเสียหรือไม่

แพทย์ของคุณอาจขอให้คุณเฝ้าสังเกตระดับออกซิเจนและชีพจรของคุณ (อัตราการเต้นของหัวใจ) ด้วย

ฉันต้องทำอะไรหากอาการของฉันทรุดลงหรือฉันวิตกกังวล?

หากคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการของคุณ กรุณาติดต่อแพทย์ของคุณ คุณยังสามารถโทรถึง National Coronavirus Helpline ที่หมายเลข 1800 020 080 และรับการประเมินอาการของคุณทางโทรศัพท์ได้ด้วย กด 8 สำหรับบริการสามฟรี

เป็นไปได้ที่คุณจะเริ่มป่วยด้วยอาการที่ไม่รุนแรงแล้วต่อมาป่วยมากขึ้น

โทรเรียก ambulance หากมีอาการรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้:

- หายใจลำบาก
- ริมฝีปากหรือใบหน้าคล้ำ
- เจ็บหรือแน่นหน้าอก
- ผิวหนังเย็นและเหนียวเนอะ/เปื่อย หรือซีดและเป็นดวงต่าง
- เป็นลมหรือล้มหมดสติ
- งุนงงสับสน
- ลิ้มด่าลำบาก
- ปัสสาวะนิดหน่อยหรือไม่ปัสสาวะเลย
- ไอเป็นเลือด

หากมีอาการรุนแรง อย่ามัวรอ โทร 000 (ทริปปเปอร์ซีโร่) ขอ ambulance ทันทีและบอกพวกเขาว่าคุณติดเชื้อ COVID-19 หากคุณพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ เมื่อคุณโทร 000 ให้ขอ 'ambulance' และถือสายรอและขอলাম

ฉันจะวัดอุณหภูมิของฉันได้อย่างไร?

คุณต้องมีปรอทเพื่อที่จะวัดอุณหภูมิของคุณ หากคุณไม่มีปรอท คุณสามารถสั่งซื้อได้จากร้านขายยาทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ ร้านขายยาสามารถส่งมันมาให้คุณที่บ้านได้ ปรอทแต่ละอันต่างกัน ดังนั้นคุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากผู้ผลิต

หากอุณหภูมิของคุณเท่ากับ 38 องศาหรือสูงกว่านี้ คุณอาจมีไข้ หากเกิดเป็นเช่นนี้ คุณควรติดต่อให้แพทย์จีพีของคุณตรวจดูอาการโดยเร็วที่สุด

ฉันจะทราบได้อย่างไรว่าฉันหายใจลำบากหรือหายใจไม่ทั่วท้อง?

หากคุณหายใจลำบาก คุณอาจรู้สึกหายใจสั้นๆ มีปัญหาในการหายใจเข้าหายใจออก หรือรู้สึกว่าคุณไม่สามารถสูดลมเข้าปอดของคุณได้เพียงพอ คุณอาจรู้สึกเช่นนี้:

- เมื่อคุณเดิน
- เมื่อคุณกำลังนั่ง
- เมื่อคุณกำลังพูด

จดว่าการหายใจของคุณกำลังดีขึ้น เลวลงหรือเหมือนเดิม และวันที่และเวลา

ฉันจะวัดได้อย่างไรว่าฉันกำลังหายใจเร็วแค่ไหน?

คุณสามารถวัดว่าคุณหายใจกี่ครั้งใน 60 วินาที (1 นาที) ด้วยการใช้อุปกรณ์จับเวลาบนโทรศัพท์ คุณสามารถใช้นาฬิกาที่มีเข็มวินาทีด้วย พยายามผ่อนคลายและหายใจตามปกติ นับว่าคุณหายใจกี่ครั้งระหว่าง 60 วินาที (1 นาที) จดจำนวนการหายใจที่คุณนับได้ใน 60 วินาที (1 นาที) และวันที่และเวลา

หากอัตราการหายใจของคุณอยู่ระหว่างนาทีละ 20-30 ครั้ง นี่อาจแสดงให้เห็นว่าคุณกำลังหายใจถี่ หากเกิดเป็นเช่นนี้ คุณควรติดต่อให้แพทย์จีพีของคุณตรวจดูอาการโดยเร็วที่สุด

หากอัตราการหายใจของคุณมากกว่านาทีละ 30 ครั้ง คุณอาจกำลังหายใจถี่อย่างรุนแรง หากเกิดเป็นเช่นนี้ คุณควรโทรเรียก ambulance ทันที และบอกพวกเขาว่าคุณติดเชื้อ COVID-19

คำแนะนำนี้เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยผู้ใหญ่ ช่วงเหล่านี้อาจไม่สะท้อนอายุหรือสถานะด้านสุขภาพของคุณ และอาจจำเป็นต้องมีการปรับช่วง หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณกำลังหายใจถี่หรือไม่ กรุณาติดต่อแพทย์จีพีพีของคุณโดยเร็วเพื่อให้หมอดูการตรวจอาการและบอกพวกเขาว่าคุณติดเชื้อ COVID-19 แพทย์หรือพยาบาลของคุณสามารถนับว่าคุณหายใจเร็วแค่ไหนได้ ด้วยการเฝ้าดูหน้าอกของคุณขยับขึ้นขยับลง เมื่อทำการตรวจสุขภาพทางไกลด้วยวิดีโอ

ฉันจะวัดระดับออกซิเจนและอัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) ของฉันได้อย่างไร?

หากแพทย์ของคุณขอให้คุณตรวจระดับออกซิเจนและอัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) ของคุณ คุณจะต้องมีเครื่องวัดออกซิเจนและชีพจร เครื่องวัดออกซิเจนและชีพจรเป็นเครื่องมืออันเล็ก ๆ ที่นำมาหนีบนิ้วกลางหรือนิ้วชี้ของคุณ มันไม่ทำให้คุณเจ็บและใช้เวลาเพียงแค่นาทีเดียว

แพทย์ของคุณ โรงพยาบาลหรือผู้ให้การดูแลผู้อื่นอาจให้เครื่องวัดออกซิเจนและชีพจรแก่คุณ คุณสามารถซื้อมันได้จากร้านขายยาทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ และให้เขานำมาส่งให้คุณที่บ้านได้

ห้ามใช้สมาร์ตโฟนหรือสมาร์ตวอตช์ตรวจระดับออกซิเจนของคุณ

หากคุณกำลังดูแลเด็กที่ติดเชื้อ COVID-19 และคุณถูกขอให้เฝ้าสังเกตระดับออกซิเจนของเด็ก คุณอาจจำเป็นต้องใช้เครื่องวัดออกซิเจนและชีพจรที่ออกแบบมาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ แพทย์และพยาบาลของคุณจะคุยกับคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้

ฉันจะใช้เครื่องวัดออกซิเจนและชีพจรอย่างไร?

1. ล้างยาทาเล็บหรือถอดเล็บปลอมออกจากนิ้วที่คุณจะใช้ (นิ้วกลางหรือนิ้วชี้) ยาทาเล็บและเล็บปลอมสามารถทำให้เครื่องมือหยุดทำงานอย่างถูกต้องได้
2. นั่งตัวตรงและพักสักห้านาทีก่อนใช้เครื่องวัดออกซิเจนและชีพจร
3. เครื่องจะทำงานดีที่สุดที่สุดเมื่อมือคุณอุ่น กระจกนิ้วมือของคุณและถ่มน้ำลายไปมาให้มันอุ่น
4. เปิดเครื่องวัดออกซิเจนและชีพจร
5. หนีบเครื่องที่นิ้วกลางหรือนิ้วชี้ของคุณเพื่อให้ปลายนิ้วแต่ละส่วนปลายของเครื่อง ตั้งนิ้วมือทั้งหมดของคุณและจ่อเครื่องวัดออกซิเจนและชีพจรขึ้น
6. ทำให้มือและนิ้วของคุณอยู่นิ่ง ๆ
7. ผ่อนคลายและหายใจตามปกติ
8. หลังรอหนึ่งนาที ดูตัวเลขที่อยู่ต่อจากเครื่องหมาย SpO2 ตัวเลขนี้คือระดับออกซิเจนของคุณ
9. จดตัวเลขสำหรับระดับออกซิเจนของคุณและวันและเวลา
10. ดูตัวเลขที่อยู่ต่อจาก PR (อัตราชีพจร) หรือเครื่องหมาย BPM (การเต้นต่อหนึ่งนาที) ตัวเลขนี้คืออัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) ของคุณ
11. จดตัวเลขสำหรับอัตราการเต้นของหัวใจของคุณและวันและเวลา

หากคุณไม่ได้การอ่านหรือการอ่านต่ำกว่า 95% กระจกนิ้วของคุณ หายใจเข้าออกสองสามครั้ง และลองใช้เครื่องมืออื่นบนนิ้วอื่น (นิ้วกลางหรือนิ้วชี้)

ระดับออกซิเจนของคุณควรเป็น 95% หรือสูงกว่านี้ หากต่ำกว่านี้แล้วมันอาจเป็นสัญญาณว่า คุณจำเป็นต้องได้รับการตรวจเพิ่มเติมจากแพทย์หรือพยาบาลของคุณ หรือว่ามันอาจปลอดภัยกว่าสำหรับคุณที่จะเข้าโรงพยาบาล

- หากการอ่านระดับออกซิเจนของคุณต่ำกว่า 95% กรุณาให้แพทย์หรือพยาบาลที่ดูแลคุณทราบวาระดับออกซิเจนของคุณต่ำกว่า 95%
- หากการอ่านระดับออกซิเจนของคุณเท่ากับ 92% สม่าเสมอหรือต่ำกว่านั้น ให้โทร 000 เพื่อขอ ambulance ทันที
- หากอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่หรือสูงกว่านาทิละ 120 ครั้ง โทรเรียก ambulance ทันที

คำแนะนำนี้เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเฉพาะเรื่องระดับออกซิเจนและอัตราการเต้นของหัวใจระดับใดอาจชี้ให้เห็นอาการเล็กน้อยถึงรุนแรงเท่านั้น อายุและสถานะด้านสุขภาพของคุณหมายความว่า ช่วงต่าง ๆ เหล่านี้ไม่สะท้อนให้เห็นสถานการณ์เฉพาะตัวของคุณ และอาจจำเป็นต้องมีการปรับช่วง หาก你不แน่ใจว่าคุณกำลังมีอาการรุนแรงหรือไม่ กรุณาติดต่อแพทย์จีพีของคุณโดยเร็วที่สุด เพื่อตรวจดูอาการ และบอกพวกเขาว่าคุณติด COVID-19

การใช้เครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจร หากผิวสีคล้ำมากกว่า

เครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจรทำงานโดยการฉายแสงทะลุผิวหนังของคุณลงไปเพื่อวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณ มีบางรายงานแสดงว่าความแม่นยำของเครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจรอาจลดลง หากคุณมีผิวสีคล้ำกว่า มันอาจแสดงการอ่านสูงกว่าระดับออกซิเจนในเลือดของคุณ

หากคุณมีผิวสีคล้ำกว่า คุณก็ยังควรใช้เครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจร สิ่งสำคัญคือจะต้องตรวจเช็คระดับออกซิเจนในเลือดของคุณสม่ำเสมอ เพื่อดูว่าการอ่านของคุณลดลงหรือไม่ จดการอ่านของคุณทั้งหมดพร้อมวันที่และเวลาไว้

ฉันจะเช็คหัวใจของฉันกำลังเต้นเร็วแค่ไหนโดยไม่มีเครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจรได้อย่างไร?

เพื่อที่จะเช็คชีพจร (อัตราการเต้นของหัวใจ) ของคุณโดยปราศจากเครื่องมือวัดออกซิเจนและชีพจร:

1. นั่งพักประมาณห้านาทีก่อนเช็คอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ
2. วางนิ้วชี้และนิ้วกลางของมือหนึ่งบนข้อมือตรงกันข้ามใต้นิ้วหัวแม่มือ
3. เมื่อนิ้วมือของคุณแตะเบา ๆ อยู่บนข้อมือของคุณ คุณสามารถนับจำนวนการเต้นที่คุณรู้สึกในช่วง 60 วินาที (หนึ่งนาที) ได้ นี่คือการเต้นของหัวใจของคุณ

ความช่วยเหลือเกี่ยวกับ COVID-19 ในภาษาของคุณ



หากมีคำถาม คุณสามารถค้นหาความช่วยเหลือเกี่ยวกับ COVID-19 ในภาษาของคุณได้ด้วยการโทรหา National Coronavirus Helpline ที่หมายเลข 1800 020 080 กด 8 สำหรับบริการล่ามฟรี